METRO CUADRADO

Obxectivos

- 1. ÁMBITO PERSOAL (INTRAPERSOAL)
    - **AUTOCOÑECEMENTO**: REFLEXIÓN INTERNA PARA IDENTIFICAR QUE ELEMENTOS NOS DEFINEN.
    - **AUTOESTIMA:** POSTA EN VALOR DOS PROPIOS TALENTOS E "SUPERPODERES".
    - **SÍNTESE DE IDENTIDADE:** CAPACIDADE DE RESUMIR A PROPIA ESENCIA NUN ESPAZO LIMITADO.
- 2. ÁMBITO SOCIAL (INTERPERSOAL)
    - **EMPATÍA:** CAPACIDADE DE COMPRENDER E CONECTAR COS GUSTOS E REALIDADES ALLEAS.
    - **ESCOITA ACTIVA:** ATENCIÓN PLENA PARA DETECTAR PUNTOS DE UNIÓN COS DEMAIS.
    - **VULNERABILIDADE POSITIVA:** APERTURA PARA COMPARTIR ASPECTOS PERSOAIS E XERAR CONFIANZA.
    - **ACEPTACIÓN DA DIVERSIDADE**: RECOÑECEMENTO DE QUE AS DIFERENZAS ENRIQUECEN O GRUPO.
- 3. ÁMBITO DE GRUPO (COLECTIVO)
    - **IDENTIDADE DE GRUPO:** CREACIÓN DUN "NOSOTROS" A TRAVÉS DAS EXPERIENCIAS COMPARTIDAS.
    - **SENTIDO DE PERTENZA**: REDUCIÓN DO ILLAMENTO AO ATOPAR AFINIDADES COS COMPAÑEIROS.
    - **COHESIÓN GRUPAL:** FORTALECEMENTO DOS VÍNCULOS E CREACIÓN DUN CLIMA DE SEGURIDADE.
    - **CULTURA DE COLABORACIÓN:** VISIBILIDADE DE TALENTOS QUE PODEN AXUDAR AO GRUPO NO FUTURO.
- 4. ÁMBITO DA COMUNICACIÓN
    - **COMUNICACIÓN ASERTIVA:** EXPRESAR AS PREFERENCIAS DE XEITO CLARO E RESPECTUOSO.
    - **LINGUAXE NON VERBAL:** OBSERVAR A ACTITUDE DOS OUTROS MENTRES PRESENTAN O SEU "TERRITORIO".

CEIP de Pedrouzos

METRO CUADRADO

Infantil-primaria

Individual- gran grupo

Obxectivo

- Facilitar a presentación persoal, a expresión de gustos e o autocoñecemento, ao mesmo tempo que se fomenta a interacción grupal

Contidos:

- Diversidade
- Cohesión grupal
- Sentido de pertenza
- Escoita activa

Actividade

Imaxina que tes un cadrado de 1x1 metros no chan.
Ese espazo é o teu "mundo".
Dentro del, debes colocar os elementos que te definen: quen es, que te apaixona e que prefires na vida.

Paso 1

- O Centro (**Identidade**): Poñer algo que che identifque, o teu nome, a túa firma, unha imaxe, un debuxo, un lema,...que che identifque.

Paso 2

- Esquina de **Gustos**: As túas 3 cousas favoritas (comida, música, pasatempo,....)

Paso 3

- Esquina de **Preferencias**: Que prefires? (Exemplo: Frío ou calor? Cidade ou campo? Plan tranquilo ou festa?

Paso 4

- Esquina de **Talentos**: Algo que saibas facer ben ou un coñecemento que che guste compartir.

Na aula:

1. Explica o teu metro cadrado; conta brevemente o que puxeches no teu espazo.
2. Busca conexións cos demais.
3. Tecendo a rede: ver cantos metros cadrados teñen elementos en común para coñecer aos nosos compañeiros/as

"O NOSO METRO CADRADO DEFINE QUEN SOMOS, PERO O QUE FACEMOS CON EL DEFINE COMO INFLUÍMOS NOS DEMAIS. GRAZAS POR ABRIR AS PORTAS DO VOSO ESPAZO PERSOAL; HOXE ESTE GRUPO É UN POUCO MÁIS GRANDE E ESTÁ MOITO MÁIS CONECTADO. ¡IMOS APROVEITAR ESA ENERXÍA!"

"BRAZOS QUE ACOLLEN: O PODER DE SER ÚNICOS"

CEIP de Pedrouzos

OBXECTIVOS XERAIS

- PROMOVER O **AUTOCOÑECEMENTO** E A **AFIRMACIÓN DA IDENTIDADE PERSOAL** DO ALUMNADO A TRAVÉS DA EXPRESIÓN CREATIVA.
- FOMENTAR UNHA CULTURA DE AULA BASEADA NO RESPECTO Á **DIVERSIDADE** E A **INCLUSIÓN** COMO VALORES FUNDAMENTAIS.
- CONSOLIDAR A **COHESIÓN GRUPA**L MEDIANTE A CREACIÓN DUNHA REPRESENTACIÓN SIMBÓLICA DE APOIO E COLABORACIÓN MUTUA.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- **IDENTIFICAR** AS **CARACTERÍSTICAS,** AFECCIÓNS E TALENTOS INDIVIDUAIS, RECOÑECÉNDOOS COMO ELEMENTOS DIFERENCIADORES E VALIOSOS.
- **DESENVOLVER** ESTRATEXIAS DE **COMUNICACIÓN INTERPERSOAL** QUE FACILITEN A POSTA EN COMÚN DE TRAZOS DA PROPIA IDENTIDADE.
- **CONCEPTUALIZAR** O GRUPO COMO UNHA **REDE DE SOPORTE SOCIA**L, UTILIZANDO A METÁFORA DO "ABRAZO" E O "SOSTÉN" PARA PREVIR O ILLAMENTO OU O ACOSO.
- **CONTRIBUÍR** Á CONSTRUCIÓN DUN **ESPAZO COMÚN** (MURAL CORAL) ONDE SE VISUALICE A INTEGRACIÓN DE TODAS AS SINGULARIDADES DO GRUPO-CLASE.
- POTENCIAR A **INTELIXENCIA EMOCIONA**L, ESPECIFICAMENTE A EMPATÍA E O RECOÑECEMENTO DO "OUTRO", MEDIANTE A OBSERVACIÓN DO TRABALLO ALLEO.

COMPETENCIAS CLAVE RELACIONADAS

- COMPETENCIA PERSOAL, SOCIAL E DE APRENDER A APRENDER: POLA **REFLEXIÓN** SOBRE UN MESMO E A INTERACCIÓN POSITIVA CO GRUPO.
- COMPETENCIA EN CONCIENCIA E EXPRESIÓN CULTURAIS: POLO USO DE **LINGUAXES PLÁSTICAS** E SIMBÓLICAS PARA **EXPRESAR IDEAS E SENTIMENTOS.**
- COMPETENCIA CIDADÁ: POLA POSTA EN PRÁCTICA DE VALORES COMO A **TOLERANCIA, A SOLIDARIEDADE E A COHESIÓN SOCIAL.**

"BRAZOS QUE ACOLLEN: O PODER DE SER ÚNICOS"

CEIP de Pedrouzos

Primaria

Individual- gran grupo

Obxectivo

- Potenciar a cohesión grupal e o recoñecemento da diversidade no aula a través da creación dun mural artístico colectivo, logrando que o alumnado identifique e exprese os seus trazos de identidade únicos ao tempo que recoñece ao grupo como unha rede de apoio e soporte emocional.

Contidos

- Capacidade de autorrecoñecemento:
- Sentido de pertenza
- Interacción positiva:
- Escoita activa

Actividade

Unha dinámica creativa para celebrar a diversidade individual e fortalecer a cohesión do grupo a través dun mural de brazos que simbolizan o apoio mutuo e a unión

Paso 1

- trazar o contorno do seu brazo sobre unha cartolina

Paso 2

- Personalizalo con datos que definan a súa identidade (hobbies, gustos, talentos...)

Paso 3

- Uniremos todos os brazos nun gran mural colectivo

Paso 4

Este mural será o símbolo da nosa unión,

Na aula

Reflexionar sobre a función do grupo como rede de apoio: brazos que abrazan e protexen para construír unha comunidade cohesionada e forte.

"'O 100% DO ALUMNADO, IDENTIFICAR POLO MENOS UNHA CARACTERÍSTICA COMPARTIDA E UNHA CARACTERÍSTICA ÚNICA ENTRE O SEU BRAZO E O DUN COMPAÑEIRO/A."

CEIP de Pedrouzos

BANDEIRAS DO HIMALAIA

"DESENVOLVER A REGULACIÓN EMOCIONAL COLECTIVA DO ALUMNADO MEDIANTE UNHA ASEMBLEA DE POSTA EN COMÚN E A CREACIÓN DE BANDEIRAS SIMBÓLICAS, LOGRANDO QUE CADA PARTICIPANTE TRANSFORME AS SÚAS PREOCUPACIÓNS EN MENSAXES DE ESPERANZA E RECOÑEZA AS REDES DE AXUDA MUTUA DENTRO DO GRUPO.

OBXECTIVOS XERAIS

- FACILITAR A EXPRESIÓN E LIBERACIÓN DE EMOCIÓNS NEGATIVAS E MEDOS A TRAVÉS DE DINÁMICAS DE GRUPO E SIMBOLISMO ARTÍSTICO.
- FORTALECER A RESILIENCIA COLECTIVA MEDIANTE O INTERCAMBIO DE ESTRATEXIAS DE AFRONTAMENTO ANTE AS ADVERSIDADES.
- FOMENTAR O VÍNCULO ESCOLA-FAMILIA INTEGRANDO ELEMENTOS CON CARGA EMOCIONAL DO CONTORNO FOGAR NA ACTIVIDADE ESCOLAR.

OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

- VERBALIZAR PENSAMENTOS NEGATIVOS OU PREOCUPACIÓNS NUN AMBIENTE DE SEGURIDADE (ASEMBLEA), REDUCINDO O ESTIGMA E O ILLAMENTO EMOCIONAL.
- IDENTIFICAR A UNIVERSALIDADE DAS EMOCIÓNS AO DESCUBRIR QUE OUTROS COMPAÑEIROS COMPARTEN MEDOS OU SITUACIÓNS SIMILARES.
- SIMBOLIZAR A LIBERACIÓN DE DESEXOS E SENTIMENTOS MEDIANTE A CREACIÓN DE BANDEIRAS RITUAIS QUE SE EXPOÑEN AOS ELEMENTOS NATURAIS (O VENTO).
- RECOÑECER E POÑER EN VALOR AS REDES DE AXUDA IDENTIFICANDO QUEN PRESTOU APOIO E QUEN O RECIBIU DURANTE OS MOMENTOS DIFÍCILES.

COMPETENCIAS

- **COMPETENCIA PERSOAL E SOCIAL:** APRENDEN A RECOÑECER O QUE SENTEN, A PERDER O MEDO A COMPARTILO E A AXUDARSE UNS AOS OUTROS COMO UN EQUIPO.
- **CONCIENCIA E EXPRESIÓN CULTURAL:** USAN A ARTE E O SIMBOLISMO DAS BANDEIRAS PARA EXPRESAR OS SEUS DESEXOS E A HISTORIA DAS SÚAS FAMILIAS.
- **COMPETENCIA LINGÜÍSTICA:** PRACTICAN COMO FALAR EN PÚBLICO (ASEMBLEA) E COMO ESCRIBIR AS SÚAS IDEAS E SENTIMENTOS DE FORMA CLARA.
- **COMPETENCIA CIDADÁ:** MELLORAN A CONVIVENCIA AO RESPECTAR OS MEDOS DOS DEMAIS E CREAR UN AMBIENTE DE CONFIANZA E APOIO NO COLE.

BANDEIRAS DO HIMALAIA

CEIP de Pedrouzos

Primaria

Individual- gran grupo

Obxectivo

- Potenciar a cohesión grupal e o recoñecemento da diversidade no aula a través da creación dun mural artístico colectivo, logrando que o alumnado identifique e exprese os seus trazos de identidade únicos ao tempo que recoñece ao grupo como unha rede de apoio e soporte emocional.

Contidos

- Empatía
- Expresión Emocional
- Escoita activa
- Actitude positiva

Actividade

Unha dinámica creativa na que o grupo comparte medos e situacións difíciles para "airealos" e descubrir que non están sós, creando unha rede de apoio mutuo.

Na aula

Elaboramos e colgamos a bandeira para airear as nosas emocións negativas

TRANSFORMAR O INDIVIDUAL NUNHA REDE COLECTIVA QUE ACOLLE, SOSTÉN E LIBERA.

Paso 1

- Ler o texto:
  Unha das características do Himalaia, ademais de ser a cordilleira máis alta do planeta, son as súas bandeiras coloridas. Estas bandeiras, de oración e pregaria do budismo, suxéitanse dun cordel a un poste e levan impresas sutras, que son ensinanzas desta relixión. Estes pequenos anacos de tea son portadores dos anhelos e esperanzas de quen os colga, ondean ao poderoso vento das montañas favorecendo os seres que toca e cólmaos de prosperidade e boa fortuna enchendo as súas vidas de felicidade. O tempo e as condicións meteorolóxicas tamén axudan facendo o seu traballo de esfiañar a tea e así, as bandeiras van mudando de cor e aparencia, pero non por iso perden a súa eficacia, senón que nos fan reflexionar sobre o efémero de todo o que nos rodea

Paso 2

- Sentaremos todos xuntos para falar deses medos ou nubes grises que levamos dentro. Ao compartilos, deixamos que o aire os leve, colgándoos fóra de nós coma se fosen bandeiras que ondean ao vento.
  Que vos parece se buscamos entre eses pensamentos ou situacións difíciles que nos gustaría compartir? É posible que alguén máis sentise o mesmo ca min? Gustaríame saber que foi o que máis vos preocupou e cal foi a parte máis difícil de todo o proceso. Tamén sería interesante descubrir que estratexias atopastes para afrontar eses momentos complicados, pensando en a quen puidestes axudar e, tamén, en quen vos botou unha man a vós.

Paso 3

- Para rematar, imos crear as nosas propias bandeiras do Himalaia. Usaremos anacos de tea para escribir neles os nosos desexos e mensaxes máis especiais. Despois, colgarémolas fóra do cole para que o vento as axite e as vaia gastando pouquiño a pouco. Podedes traer da casa unha tea que sexa importante para a vosa familia ou que teña un significado especial para vós neste momento

COMEZAMOS CUN BINGO

CEIP de Pedrouzos

Primaria

Individual- gran grupo

Obxectivo

- Potenciar a cohesión grupal e o recoñecemento da diversidade no aula a través da creación dun mural artístico colectivo, logrando que o alumnado identifique e exprese os seus trazos de identidade únicos ao tempo que recoñece ao grupo como unha rede de apoio e soporte emocional.

Contidos

- Empatía
- Expresión Emocional
- Escoita activa
- Actitude positiva

Actividade

Unha dinámica creativa na que o grupo comparte medos e situacións difíciles para "airealos" e descubrir que non están sós, creando unha rede de apoio mutuo.

Na aula

Elaboramos e colgamos a bandeira para airear as nosas emocións negativas

TRANSFORMAR O INDIVIDUAL NUNHA REDE COLECTIVA QUE ACOLLE, SOSTÉN E LIBERA.

Paso 1

- Ler o texto:
  Unha das características do Himalaia, ademais de ser a cordilleira máis alta do planeta, son as súas bandeiras coloridas. Estas bandeiras, de oración e pregaria do budismo, suxéitanse dun cordel a un poste e levan impresas sutras, que son ensinanzas desta relixión. Estes pequenos anacos de tea son portadores dos anhelos e esperanzas de quen os colga, ondean ao poderoso vento das montañas favorecendo os seres que toca e cólmaos de prosperidade e boa fortuna enchendo as súas vidas de felicidade. O tempo e as condicións meteorolóxicas tamén axudan facendo o seu traballo de esfiañar a tea e así, as bandeiras van mudando de cor e aparencia, pero non por iso perden a súa eficacia, senón que nos fan reflexionar sobre o efémero de todo o que nos rodea

Paso 2

- Sentaremos todos xuntos para falar deses medos ou nubes grises que levamos dentro. Ao compartilos, deixamos que o aire os leve, colgándoos fóra de nós coma se fosen bandeiras que ondean ao vento.
  Que vos parece se buscamos entre eses pensamentos ou situacións difíciles que nos gustaría compartir? É posible que alguén máis sentise o mesmo ca min? Gustaríame saber que foi o que máis vos preocupou e cal foi a parte máis difícil de todo o proceso. Tamén sería interesante descubrir que estratexias atopastes para afrontar eses momentos complicados, pensando en a quen puidestes axudar e, tamén, en quen vos botou unha man a vós.

Paso 3

- Para rematar, imos crear as nosas propias bandeiras do Himalaia. Usaremos anacos de tea para escribir neles os nosos desexos e mensaxes máis especiais. Despois, colgarémolas fóra do cole para que o vento as axite e as vaia gastando pouquiño a pouco. Podedes traer da casa unha tea que sexa importante para a vosa familia ou que teña un significado especial para vós neste momento

CEIP de Pedrouzos

COÑECÉMONOS

bingo

COMPLETA O TEU BINGO ATOPANDO A ALGUÉN QUE ENCAIXE CON CADA DESCRIPCIÓN E ESCRIBE O SEU NOME

ENCÁNTALLE BAILAR	TEN O PELO LONGO	TEN UN IRMÁ
TEN MEDO ÁS ARAÑAS	GÚSTANLLE OS DEPORTES	ADORA OS LIBROS
PODE FALAR OUTRA LINGUA	PREFIRE O CHOCOLATE ANTES CA PIZZA	TEN UNHA MASCOTA